

Sočna **DETOX KRALJICA**

**SOČNA VADBA: FENG SHUI
AKTIVACIJE, NEŽNA MASAŽA OBRAZ,
PLES MORSKE DEKLICE**

Savina Atai

Zapiski predavanj - 27.12.2022

“ *Navodilo kateremu sledimo
celo leto je moč, katero
pridobimo ko smo nežne,
počasne in vztrajne.* ”



SAVINA ATAI

ALL RIGHTS RESERVED

FENG SHUI AKTIVACIJE ZA 2023

Za začetek bi vas rada povabila v rubriko »Astrologija«, kjer imate tabelo s stopinjami. Če ste slučajno zamudile, boste notri našle tudi live, ki smo ga imele na to temo. Tukaj je razloženo kako narisati tloris stanovanja in na pravilen način razbrati stopinje. Vse to se nanaša tudi na današnjo temo, da bomo lahko našle prave smeri neba in vedele kaj kje početi.

V prihodnjih dneh bosta na razpolago dva datuma, kjer lahko aktiviramo luno in sonce. To sta dva največja pomočnika, ki se pojavita vsako leto. Novo leto se po kitajskem horoskopu začne februarja. Sonce se nahaja na lokaciji jugovzhoda, kjer je zmaj, luna pa na jugu. Ti dve lokaciji bosta tudi čez leto izjemno dragoceni.

AKTIVACIJA LUNE

Luna je finančna zvezda in zvezda komunikacije. Povezana je z žensko pomočjo, s poslom v povezavi z ženskami – torej lahko delamo proizvode z ženskami ali proizvode namenjene za ženske. Pomeni tudi povezovanje in podporo žensk. Ko želimo prebuditi to energijo, ustvarimo aktivacijo na južnem sektorju stanovanja. Če južnega sektorja nimamo, tega ne izvajamo. Balkoni spadajo v načrt, če so zastekljeni. Če imamo vhodna vrata na tej lokaciji, jih lahko odpremo, treskamo z njimi in povabimo energijo notri. Enako okna. Aktivacija pomeni, da ustvarimo vibracijo, tresljaje ali hrup, kar lahko naredimo s tolčenjem po steni, po tleh, prav tako lahko prižgemo sesalec na tej lokaciji ali glasno glasbo. **To delamo 5 – 10 minut, v četrtek, 12. januarja in sicer med 11. – 13. uro ali med 15. – 17.uro, na južni lokaciji stanovanja 172,5° - 187,5°.**

Ko potolčemo, gremo deaktivirati letno zvezdo 2, ki je neugodna za nosečnice, dojenčke, starostnike, ljudi s kroničnimi boleznimi ter vse bolezni, ki so še skrite. Ta lokacija ni ugodna za te ljudi, prav tako tudi ne, da delamo kakšne renovacije, da menjamo okna, vrata, vrtamo v stene... Tega ne želimo, saj lahko vzbudimo neugodno energijo. Zato naredimo deaktivacijo, ker želimo izčrpati njeno moč. Ta zvezda nosi element zemlje in jo izčrpamo tako, da dodamo kovino. **Se pravi, na vzhodni sektor, na lokacijo zajca, položimo kovinski predmet in sicer med 67,5° - 112,5°.** Predmet pustimo tu celo leto. Če nimamo kovinskega predmeta, lahko položimo 6 bakrenih kovancev v krog ali pa postavimo predmet, ki je iz medenine ali bakra. V primeru, da imamo na tej lokaciji že kovinski predmet, ga odmaknemo in zopet postavimo, saj je potrebna sprememba.

Ker bomo to delale na dan konja, ne bo imelo efekta na tiste, ki imate v Bazi karti v letu ali dnevu podgano, saj imata trčenje. V takem primeru prosimo nekoga od bližnjih, partnerja, otroka..., da nam naredi on, če le nima v karti podgane. V primeru, da nimamo druge možnosti, pa še vedno naredimo deaktivacijo. Sicer, me ne bomo imele ničesar od tega, ostali člani v gospodinjstvu, ki pa nimajo podgane, pa bodo imeli.

AKTIVACIJA SONCA

V nedeljo, 15. januarja, bomo naredile aktivacijo sonca. To je druga podporna zvezda, ki je letos na lokaciji, kjer je tudi številka 3. 3 se nahaja na jugovzhodnem delu. Če jo ne uporabimo, je zelo prepirljiva in vnetljiva. Najboljši način uporabe je, da gremo športat, tako, da imamo lahko lepo korist od tega. Eden izmed načinov je tudi, da na ugodne dneve skozi leto prižgemo svečko. Ta zvezda nosi element lesa. Pokurimo jo tako, da prižgemo ogenjček in s tem zmanjšamo njeno vnetljivo moč. Če imamo več etažno stanovanje, lahko to naredimo v vseh nadstropjih.

Sonce je zvezda zdravja. Prinaša pomočnike in razrešuje težave. Ta zvezda je naš zaščitnik, zaveznik in je povezana z moško pomočjo. Prav tako je zvezda denarja. Moška pomoč se lahko nanaša na moža, sina, soseda, šefa, brata... kakršnegakoli moškega. **To zvezdo bomo aktivirale v nedeljo, 15. januarja, med 11. – 13. ali med 15. – 17. uro, na lokaciji zmaja, ki je jugovzhod 1, 112,5° - 127,5°.**

Sonce prav tako zmanjšuje vplive česar koli negativnega. Če preživljamo čas na tej lokaciji, potem pridobimo te učinke. Tudi tu tolčemo po steni, po tleh, odpremo okna, vrata, skratka zganjamo hrup od 5 – 10 minut.

Po aktivaciji sonca, gremo deaktivirati zvezdo 5. To naredimo na enak način kot pri deaktivaciji 2. **Vzamemo kovino in jo položimo na sektor severozahod 292,5° - 337,5° za celo leto.** Tudi zvezda 5 nosi element zemlje in če jo želimo izčrpati, je kovina idealna.

Če ne bomo mogle deaktivirati 2 v četrtek, lahko to naredimo v nedeljo po deaktivaciji 5 in nato še položimo na oba sektorja kovino. Te zaščitnike je treba položiti pred februarjem, preden se začne novo leto.

Ko aktiviramo sonce in deaktiviramo 5, lahko dodamo vodo – vsaj 20 litrov na severovzhod, 22,5° - 67,5° za 14 dni. Ta voda mora biti mirna. Brbotajočo vodo dodamo ko želimo pospešiti energijo. Na tem sektorju je negativna zvezda 7, ki nosi element kovine. Ko damo tja veliko mirne vode, s tem izčrpamo kovino. Dobro je, da je voda v eni posodi, ki je odprta. Lahko pa položimo tudi moder predmet, ki bo pomagal na podoben način. Najbolj pomembno je, da deaktiviramo 2 in 5, 7 je pa tista, ki je povezana s finančnimi izgubami, z vlomi in ropi. Vseeno se negativne stvari lahko vzpodbudijo s kakšno renovacijo, tako, da ni razloga, da smo prestrašene. Če zamenjamo kakšno pohištvo, lahko to naredimo na tih način in brez vrtnanja v steno.

Aktivacija sonca pride na dan petelina. Petelin trči v zajčka, tako, da če imamo v karti zajčka, ga ne moremo aktivirati. Takrat zopet prosimo nekoga, da nam priskoči na pomoč, da nam potolče in da položi kovinski predmet.

Če imamo 5 ali 2 na vrtu, potem raje ne izvajamo velikih izkopavanj. To je mišljeno na kakšne bagre in veliko kopanje. V primeru, da je vaš sosed na tej lokaciji in renovira stanovanje, potem je treba narediti ponovno deaktivacijo ob ugodnih dnevih. Če imate plan renovacije za celo hišo, potem je najboljša, da začnete na najbolj ugodnem sektorju in nadaljujete na ostalih sektorjih. Za naslednje leto sta to sektor sever in jug.

Ko naredimo Feng Shui zaščito, se to nanaša na to kako nas naše stanovanje podpira. Ko gremo iz stanovanja, te podpore ni več. Lahko tudi pogledamo kje imamo svoje pomočnike v karti. Tretja možnost je Qi Men, kjer se lahko skozi celo leto s hrbtom obrnemo proti severu, ne glede na to kje smo. Tam so tudi pomočniki, ki pomagajo uresničiti namero. Če negativnega ne bomo aktivirale, bo vse ok. Tudi če bo kaj aktivirano po nesreči, bomo aktivirale dobre stvari in s tem ustvarile zaščito.

NEŽNA MASAŽA OBRAZA

*Dobro je, da smo čim bolj nežne,
mehke in prožne kakor voda.
Na tak način bomo prišle dlje in bomo bolj zdrave.*

Vodni zajček je kakor vodna kapljica, ki je zelo nežna in fina energija. Nežnost, ki jo želimo ponotranjit, lahko nesemo iz Čarobnice v celo leto, še posebej v prvo polovico leta.

Danes bomo najprej naredile nežno masažo obraza in nato zmeščale še celo telo. Na koncu bomo pospravile spolno energijo v notranje organe. Če ste samske in je spolnega naboja preveč, ga lahko vedno pospravite v notranje organe in na tak način pridobite na privlačnosti, sijaju, moči, zdravju, vzdržljivosti in učinkovitosti.

- Prste rok si namaži s kremo.
- S prsti zaokroži na področju med obrvmi. Naredi par ponovitev.
- S prsti pomasiraj Palačo kariere – sredina čela navzgor. Naredi par ponovitev.
- S kazalcema začni vleči od področja med obrvi gor. Če se na čelu dela prečna črta, naj bo pritisk zelo močan, da jo zmasiraš v globino. Naredi par ponovitev.
- S kazalcema začni vleči to področje še bolj narazen. Naredi par ponovitev.
- Nadaljuj z vlečenjem še bolj narazen – sedaj že vodoravno. Naredi par ponovitev.
- Zaokroži s prsti na področju senčnega dela.
- Zopet namaži prste s kremo.
- S prstancema zelo nežno podrsaj po spodnji vekki navzven. Na začetku pritisni notri in nato nežno povleci narazen. Naredi par ponovitev.
- Ponovno namaži prste s kremo.
- Naredi dolg in ozek O, povleci obe ustnici notri in dvigni lička gor.
- 3 prste položi v nasolabialno linijo ali gubo ter jih povleci močno proti senčnemu delu navzgor. Na koncu zatresi. Naredi par ponovitev.
- Sprosti.
- Naredi dolg in ozek O, povleci obe ustnici notri in dvigni obnosni del gor.
- S 3 prsti potuj močno okoli ust, ob nosu navzgor, vse do čela in se nežno spusti navzdol. Naredi par ponovitev.
- Sprosti.
- Naredi AAA, obe ustnici povleci čez, ustne koticke dvigni gor.
- S 3 prsti povleci od začetka brade proti ušesu. Naredi par ponovitev.
- Sprosti.
- Nežno dihaj, sprosti obraz in pusti, da se vse prekrvavi.

PLES MORSKE DEKLICE

*Navodilo kateremu sledimo celo leto je moč, katero
pridobimo ko smo nežne, počasne in vztrajne
z enakomernim gibanjem.*

Ples morske deklice je v resnici to, da ustvarimo mehko, kakor, da smo pod vodo. Ni potrebno, da se sproščenost in fokus izključujeta. Ko to dosežemo, imamo absolutno moč, kar se fizično začuti. Ko začnemo biti nežne, pozorne, počasne, enakomerne in vztrajne, takrat vidimo, da dobimo ogromno moči. To velja tudi pri pogovoru in reagiranju. Na začetku se moramo spomniti, potem pa to začne samostojno poganjati telo.

Spolno energijo, ki jo želimo sedaj prebuditi, lahko vedno naredimo preko segrete križnice. Če nimamo časa in energije za premikanje ali kakršne koli vaje, samo segrejemo križnico. To je ključna stvar. Potem to ustvarjeno energijo, ki jo čutimo kot utripanje, vzburjenje ali iskrice, pospravimo v organe.

Pri vsem tem je glavna stvar, ki jo moramo ponotranjit ta, da delamo stvari počasi in enakomerno.

- Postavi se na vse štiri.
- Z glavo pojdi počasi dol, nežno naprej in dvigni glavo gor. Naredi par ponovitev.
- Obrni smer – glava gre dol, nato se dvigni iz križnice gor in naprej. Naredi par ponovitev.
- Sprosti.

- Rahlo zanihaj parkrat naprej in nazaj.
- Čisto nežno zaokroži z medenico. Naredi 4 ponovitve.
- Obrni kroženje. Naredi 4 ponovitve.
- Začni potiskati križnico živahno naprej in nazaj. Naredi 4 ponovitve.
- Čisto nežno zaokroži z medenico. Naredi 4 ponovitve.
- Obrni kroženje. Naredi 4 ponovitve.
- Začni potiskati križnico živahno naprej in nazaj. Naredi 4 ponovitve.
- Čisto nežno zaokroži z medenico. Naredi 4 ponovitve.
- Obrni kroženje. Naredi 4 ponovitve.
- Sprosti.

- Usedi se na pete. Roki stegni narazen in jih počasi potisni naprej in skupaj. Ko se roki združita, ju povleci ravno nazaj in se na koncu zopet odpri.
- Valoviš in narediš par ponovitev.
- Naredi par ponovitev v drugo smer kakor, da bi plavala.
- Sprosti.

- Usedi se po turško.
- Z rokama gibaš v eno smer in v drugo kakor, da bi božala ravno površino. Naredi par ponovitev.
- Dvigni eno roko gor, ko jo spustiš, se pobožaj in istočasno že dvigni drugo. Izmenično dviguj roki in se božaj. Prsti so kakor kapljice, ki drsijo navzdol po telesu. Naredi par ponovitev.
- Dlani položi pod popek in z njima zaokroži.
- Sprosti.

ZDRUŽITEV SPOLNE MOČI, LJUBEZNI IN USMERJANJE Z DIHOM

Sedaj bomo združile spolno moč in ljubezen. Zgodilo se je namreč to, da smo začeli te dve stvari ločevati. Dokler ta dva trezorja neusahljive energije ostaneta ločena, nimata niti približno toliko moči, kot pa če ju damo skupaj. Ko damo to na kup, s tem združimo tisto kar v osnovi spada skupaj. S tem pridobimo ogromno srčne moči in privlačnosti. Srce in spolno energijo je treba pretopiti, da postane ena celota. Takrat ni močnejše sile za pošiljanje in zdravljenje.

Okolica nas ves čas uči, da je to ločeno. V času otroštva imamo to še vedno skupaj. Ker pa se začne zaradi različnih ideologij to razdvajati, bi bilo to treba ustaviti. Vedno je treba ljubezen in spolno moč ohraniti na kupu. Spolni nagon, ki nas požene v najstniškem času, ko se nam prižgejo hormoni in začnemo delati neumnosti, lahko ob združitvi s srcem začnemo premikati gore. Če to ostane ločeno, potem začnemo skrivati resnične velike ljubezni.

Prve ljubezni se zgodijo ravno v tem času in so najmočnejše ravno zaradi tega ker še nismo dale ljubezni in spolne energije narazen.

Kako to povežemo, je zelo preprosto in sicer z dihom, z zavestjo in s pozornostjo.

- Eno dlan daj pod popek na področje maternice, drugo pa na srce.
 - Vdihni v področje maternice in izdihni v srce.
 - Vdihni v srce, izdihni v področje maternice.
 - Vdihni v področje maternice in izdihni v srce.
 - Vdihni v srce, izdihni v področje maternice.
 - Obe dlani položi na maternico.
 - Z vdihom fizično prenesi impulz gor do srca, zaokroži, izdihni in fizično ponesi dol do maternice ter zaokroži okoli jajčnikov.
 - Naredi 3 take dihe.
 - Dlani ponesi na obraz.
 - To kar si namešala, si namaži na obraz in ponesi dol v maternico.
 - Sprosti.
-
- Vdihni v maternico, z izdihom in fizično ponesi ljubezen ter spolno energijo v jetra.
 - Jetra oživijo, se zbudijo, zasijejo in se pozdravijo.
 - Rahlo zaokroži na področju jeter in se spusti ponovno do maternice.
 - Vdihni v maternico, z izdihom in fizično ponesi ljubezen ter spolno energijo v srce.
 - Poglej v srce in ga prepoj z mešanico ljubezni in spolne moči. Na ta način ga oživiš, prižgeš in poženeš.
 - Ponovno se spusti do maternice.
 - Vdihni v maternico, z izdihom in fizično ponesi ljubezen ter spolno energijo v vranico.
 - Poglej v vranico in jo ovij v mešanico srčne brezpogojne ljubezni in spolnega naboja. Vranica vesela zasije. Polna je moči. Na ta način jo pozdraviš in pomladiš.
 - Ponovno se spusti do maternice.
 - Vdihni pod popek, z izdihom in fizično ponesi ljubezen ter spolno energijo v pljuča.
 - Poglej v pljuča, vidiš kako se očistijo, kako zasijejo v svoji beli barvi. Dodaj jim moč, svežino, mladost.
 - Ponovno se spusti do maternice.
 - Vdihni pod popek, z izdihom in fizično ponesi ljubezen ter spolno energijo v ledvice.
 - Ponovno se spusti do maternice.
 - Vdihni pod popek, z izdihom in fizično ponesi ljubezen ter spolno energijo do obraza. S to energijo si umij obraz. Čuti kako vpije vsako kapljico tega napoja. Vtri tudi v glavo, lasišče in možgane. Tako se vse osveži, pomiri in dobi nove moči.
 - Sprosti.

Te stvari lahko delamo vsak dan, zjutraj in zvečer oz. ko začutimo, da nam odteka energija. Na tak način združimo oba centra in s tem nahranimo svoje organe. Prav tako lahko nahranimo obolelo mesto. Vedno ko pristopimo do sebe z nežnostjo in mehko, se telo odpre, sprosti in nam začne zaupati. Prisluhnilo mu.